

甩掉眼镜 WITHOUT GLASSES



如何用自然方法改善视力

玛莎·麦克道威尔 (Martha McDowell) 著
薛定谔的小喵 家居猫 译

Fiberead
- 2019 -

目录

[甩掉眼镜：如何自然改善视力](#)

[介绍](#)

[第一章 如何通过锻炼改善和治疗视力问题](#)

[第二章 健目食物：了解每日膳食中包含哪些改善视力的食物](#)

[第三章 眼部问题的家庭疗法](#)

[眼部过敏](#)

[黑眼圈](#)

[急性结膜炎（结膜炎）](#)

[睑腺炎（麦粒肿）](#)

[第四章 预防胜于治疗](#)

[远离电脑，保持眼健康](#)

[佩戴护目镜](#)

[充分保护眼睛避免紫外线伤害](#)

[补水](#)

[服用维生素和营养物质来改善视力](#)

[结论](#)

《甩掉眼镜：如何自然改善视力》

玛莎·麦克道威尔（Martha McDowell） 著

薛定谔的小喵, 染尘 译

责任编辑：Fiberead

©Fiberead 纤阅科技文化（北京）有限公司 2019

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2019

本书版权为浙江出版集团数字传媒有限公司所有，非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00015354-20180903

最后修订：2019年09月02日

出版：浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路347号

互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号

电子邮箱：service@bookdna.net

网址：www.bookdna.net

浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。

本书电子版如有错讹，祈识者指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media
CO.,LTD,2019

No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

service@bookdna.net

www.bookdna.net

纤阅科技文化（北京）有限公司

contact@fiberead.com

www.fiberead.com

介绍

谢谢！恭喜您下载了《不戴眼镜看世界——如何自然改善视力，不戴眼镜就能拥有完美视力》一书。

这本书针对如何改善视力、以及如何治疗您可能遇到的其它眼部问题提供了行之有效的步骤和策略。

你是那种年纪轻轻就戴眼镜的人吗？你在阅读书籍和杂志是不是必须经常眯眼睛，总是觉得看书有困难呢？

眼睛非常重要。没有眼睛，你就看不到周围的人。你就无法完全欣赏这个世界。要是没有眼睛，你甚至无法阅读这本书。你用眼睛看世界。眼睛与身体的其他部位协调，来帮助你观看周围的景致。你对世界的一切印象几乎都是通过视觉获得的，视觉甚至可以帮你远离危险。

健康的视觉和良好的视力都对人的生活起着至关重要的作用。不幸的是，有视力问题的人越来越多，这表明大多数人并没有真正细致想过自己的视力该如何得到适当的照顾。

你最好该趁年轻时照顾好你的视力。这会帮助你尽可能长久地享受拥有完美视力的好处。视力有问题的人一定会受到限制。即使是简单的任务有时也会很困难，而且还不得不多考虑很多问题。甚至连社交和职业生活都会受到影响。

大多数严重的视力问题是由眼疾引起的，例如：青光眼、老年性黄斑变性、散光、白内障和糖尿病性视网膜病变。好消息是，有很多方法可以应对这些视力问题，而且都是更自然、更安全的方法。在这本书中，你可以找到很多解决视力问题的方法。花点时间去阅读和理解书中的内容，最终会改善你的视力。

再次感谢您下载这本书。希望您喜欢！

第一章 如何通过锻炼改善和治疗视力问题

锻炼对改善健康和全身情况起着至关重要的作用。经常锻炼眼睛也有助于改善视力，并能阻止身体的这个重要器官受到疾病影响。事实上，定期进行眼保健操是自然改善视力问题的最快方法之一。

眼保健操不但能改善视觉质量，还能增进视力。眼保健操旨在消除人们对眼镜或隐形眼镜的需求。做这项活动最好有个规律的日程安排。这能使你的眼睛适应这种习惯，加快获得更好视力的进程。以下是一些最常见的眼部运动，可以帮你保护眼睛、治疗视力问题。

1. 转动眼球。 大多数人通常都不喜欢这项锻炼，尤其当这个动作专门针对眼球时更是如此。然而，这是有益的——但前提是把它作为常规的眼部锻炼。事实上，这是最容易做的动作。你要做的就是向上看，尽可能地向上；然后再向下看。下一步是从一边看到另一边。然后看对角线方向，再逆时针转动眼球。最后，顺时针转动眼球。为了取得更好的效果，上述步骤必须重复10次。

2. 聚焦。 另一项针对眼睛的好锻炼就是聚焦。拿一支笔，与你保持一臂远。确保笔与眼睛处于同一水平线。把笔慢慢拉进脸部，保持视力一直聚焦在笔尖。当笔离脸只有6英寸时停住，然后保持眼睛聚焦，再次将笔推回初始位置。

3. 按摩眼睛。 不光是身体需要定期按摩，你的眼睛也喜欢这样。不，你不需要碰眼球。你要做的是按摩太阳穴；指尖在太阳穴先是顺时针，然后逆时针运动。手指再按摩上眼眶，最后是下眼眶。

全脸按摩对眼睛也有好处。这种按摩的步骤是：用温水浸泡干净的毛巾，用毛巾擦拭前额、脸颊和脖子，然后闭上眼睛，用指尖轻轻按摩闭着的眼睛和前额。

眼皮按摩也有好处。这包括用手指在眼皮上做圆周运动约一到两分钟。按压一定要非常轻。另一个建议是，做按摩前一定要确保你的手是干净的。这会防止对眼睛造成进一步的伤害。

4. 聚焦远距离和近距离物品。 这个锻炼需要把拇指放在离眼部十五厘米远处，确保它在你正前方。聚焦看拇指一到两分钟。之后把视线逐渐聚焦在任意距离拇指超过3米的物体上。只需确保物体与拇指在同一方向即可。下一步，重新聚焦回拇指。这样连续再做两次。一旦掌握，你就可以定期锻炼了。你可以一次练习五到十分钟。

5. 眨眼。 眨眼是一项经常被忽视的重要活动。它对改善视力很有帮助，因为它能让眼睛更长时间保持鲜活。这也能让你聚焦的时间更长。长时间用电脑或看电视的人往往眨眼更少，这主要是因为他们总爱专注于眼前的事物。

是时候让眨眼成为你日常眼部锻炼的一部分了。试着每三到四秒眨一次眼，持续大约两分钟。在脑海中记住视力改善的效果。经常眨眼不仅能让眼睛保持新鲜；这个活动也会抛弃先前的信息，从而为眼睛接收新信息做好准备。这会大大减少眼睛疲劳。眨眼频率的增加也有助于提高你的沟通技巧。

6. 变焦。 很多人都喜欢这种快速简单的锻炼方式。正确进行这种眼部锻炼的常规方法是：保持舒适坐姿，伸出手臂，向上举起大拇指，就像搭便车的姿势。下一步是伸展手臂，同时目光聚焦在拇指上。把向上的大拇指拉近自己。确保一直保持着聚焦，一直到拇指到达距离你的脸三英寸的位置为止。

再下一步，移开拇指，直到完全伸展手臂。每天做几分钟这样的运动不仅可以锻炼眼部肌肉，还能增强聚焦能力。

7. 有节奏的运动。 这项锻炼的一个例子是木棒秋千。你需要做的是找一个带格栅的窗户、篱笆或任何有等距垂直竖条的物体，站在它前面。允许你的视野随意聚焦在格栅另

一边远处的某个物体。接着，放松身体，同时有节奏地把一只脚的重心来回切换到另一只脚上。这样做大约两到三分钟。记住，做这项锻炼时也要保持经常眨眼。

8. 撩水。这是一项你该考虑在早上要做的第一个活动，以及晚上睡觉之前要做的活动。具体动作就是向眼睛里撩温热的饮用水。这可以帮助你清除任何可能导致视力模糊的异物或碎片。

9. 眼部紧闭。这个练习对于眼和眼睛疲劳很有用。闭上两只眼睛，紧闭五秒钟左右。重复五次眼部紧闭法，你会发现眼睛的水分会再次恢复。

上述大部分眼部锻炼都包括日常的放松和舒展动作。这些日常活动对刺激眼部肌肉很有作用，可以更好、更有效地提高眼睛的性能，从而产生更好、更敏锐的视力。

第二章 健目食物：了解每日膳食中包含哪些改善视力的食物

除了经常锻炼，饮食对提高视力也起着至关重要的作用。有些特定的食物对保持眼睛健康有独特作用。本书提到的食物也许不能完全阻绝对眼镜或镜片的需求，但它们绝对不会令你眼睛的条件变得更差。

胡萝卜。你可能从小就听说过胡萝卜对眼睛有益。知道为什么吗？胡萝卜中富含一种名为胡萝卜素的营养物质，身体会将它转化为维生素A，帮助你保持良好的视力，避免遭受阳光侵害。此外，它还能促进增强免疫系统，保护皮肤健康。

绿色蔬菜。它是绿色的吗？它有叶子吗？如果上述问题均答“是”，那它就是有助于改善视力的蔬菜。西兰花、羽衣甘蓝和菠菜等蔬菜都有助于防止视力下降。由于富含维生素A、B12、C和钙等营养成分，你很难把这些蔬菜从你的日常食谱上去除。

青光眼研究基金会（Glaucoma Research Foundation）的数据显示，菠菜中的玉米黄质和黄体素等抗氧化剂尤为丰

富，而这些抗氧化剂通常存在于你的双眼之中。如果你想从这些蔬菜中获取最大摄入，那最好不要过度烹煮。你也不想让这些营养流失掉，对吧？

黑巧克力。 你现在有理由放纵自己吃黑巧克力了。如果你需要一个借口来吃这种好吃又不敢多吃的糖果，那么吃吧，黑巧克力已被证明对良好的视力大有帮助。

在每日膳食中添加黑巧克力会增加黄酮类化合物的摄入量，这些类黄酮有助于保护眼部血管。随着年龄的增长，眼睛会逐渐衰退，但长期食用黑巧克力，角膜和晶状体都会变得更强健。

葡萄酒。 葡萄酒，尤其是红葡萄酒，和黑巧克力一样，含有黄酮类化合物，对血管和全身血液循环都有益，对眼睛也有益。这并不意味着你该沉溺于疯狂的葡萄酒狂潮之中。适度饮酒才是帮助葡萄酒发挥其对健康有益作用的主要因素。

鳄梨（牛油果）。 与菠菜相似，鳄梨富含抗氧化剂，如玉米黄质和叶黄素，通常存在于眼睛中。鳄梨被认为比其他水果含有更多的叶黄素，而叶黄素正是改善视力所必需的。叶黄素还能减少患白内障和黄斑变性的概率。

鸡蛋。 最常被提及的对眼睛有益的食物之一就是鸡蛋。鸡蛋——尤其是蛋黄——携带大量营养物质，这些营养物质不仅对眼睛很重要，对身体其他部位也很重要。你知道吗？蛋黄颜色越深，越健康，越有营养。

大蒜。 大蒜被用在各式各样的菜肴中，使菜肴的味道更好更香，众所周知，它也对健康大有益处。它可以帮助改善血液流动，增强免疫系统，强化视力。大蒜富含硫磺，那是一种帮助身体产生抗氧化剂的营养物质，可以保护眼睛的晶状体。

鸵鸟肉。 这种美味而又健康的肉，作为火鸡肉、羊肉、猪肉、鸡肉和牛肉等白肉和红肉类的替代品，对改善视力也有着重要作用。它富含锌、铁和蛋白质，这些都是维持双

眼健康所必需的。充足的锌能够保障视网膜更健康，能使促进眼部健康所必需的酶正常运转。鸵鸟肉中的锌也可以预防或治疗黄斑变性。

红薯。红薯中的胡萝卜素含量高，也有助于改善视力。可以在饮食中添加健康的自制薯条，或者烘烤薯条。

菠菜。菠菜中有四种成分可以保护眼睛，分别是维生素C，叶黄素，玉米黄质和胡萝卜素。这些营养物质也可以作为有效的眼睛防晒剂。研究还表明玉米黄质和叶黄素都能增加黄斑部的色素密度。色素密度越高越能更好地保护视网膜，它还能降低罹患黄斑变性的风险。

橘子和其他柑橘类水果。柑橘类水果包括柠檬、橘子和葡萄柚。它们富含维生素C，是一种广谱抗氧化剂，对获取良好的眼部健康非常有益。有专家称，眼睛需要大量的维生素C才能正常运转。抗氧化剂，如维生素C，也可以预防或延缓白内障和老年性黄斑变性的症状。

如果你想改善视力，以下这些都是值得添加进入膳食中的食物：黑豆、鲑鱼、球芽甘蓝、甜椒、火鸡肉、浆果、杏仁、脂肪多的鱼和小麦胚芽。

第三章 眼部问题的家庭疗法

眼睛很敏感，所以针对影响视力的某些疾病，要非常谨慎地选择适当的治疗方案。许多眼部问题都需要求助于眼科医生或眼科学家，他们有多年的手术和临床经验。不过，不管你的眼睛有多敏感，只要问题不是那么严重，在家里还是可以治疗的。

下列眼睛问题或会适合在家进行治疗。本章也包含一些使用家庭疗法来治疗它们的提示。

眼部过敏

就像鼻子过敏一样，眼睛也有可能发生过敏反应，过敏反应会让眼睛发红、流泪、发痒。通过限制接触过敏源——无论是宠物、花粉还是霉菌——来缓解症状，会有所

帮助。如果过敏源不能完全消除，那么还有其它方法来减少过敏反应的影响。

比如，如果花粉过敏，就避免使用排风扇，因为它会将花粉带入屋内。出门的时候，要养成戴墨镜的习惯。如果你的过敏源是灰尘，那就使用降过敏的床上用品。

同时，人工眼泪也可以用来清洗眼睛中的过敏源。你也可以选择使用OTC抗过敏滴眼液来缓解症状。

黑眼圈

一般情况下，你可以在家里治疗黑眼圈，除非你有其他更严重的症状，如眼内出血、视物模糊或眼球运动障碍。第一天为了减少肿胀和疼痛，在眼睛上敷上冰袋。每次敷15到20分钟，每小时一次。如果你家里没有冰袋，可以考虑用布将冰块包起来，或者用装冷冻蔬菜的袋子来代替。

不要把生牛排或其他肉类放在眼睛上。注意，在治疗黑眼圈时，没有科学证据证明可以使用生牛排。肉中的细菌甚至可能造成很高的感染风险。

急性结膜炎（结膜炎）

大多数急性结膜炎是由病毒引发的；因此，使用抗生素没有用。病毒性结膜炎会自行消退。让眼科医生为你确诊特殊病情。将冰袋敷在病变眼上，可减轻结膜炎带来的不适。如果结膜炎是细菌性的，那么一定要坚持完整的治疗方案，因为大多数情况下，你的治疗方案中都含有抗生素滴眼液。

在上述两种情况下，都应该采取措施降低将病症传播给其他人的概率，因为结膜炎极易传染。避免共用手帕、毛巾或化妆品；经常更换枕套，勤洗手。

睑腺炎（麦粒肿）

也许睑腺炎看起来不舒服，但它通常无害，一般在一周内就会消退。在家里，用温水浸毛巾就可以治疗睑腺炎。拧干毛巾，闭上眼睛，敷在眼睛上。一旦毛巾冷却，再重复

几次这个过程。在一周时间内可以考虑至少每天做3-4次。这将提供足够的热度，有助于清除睫毛根部堵塞的毛孔。

罹患睑腺炎时，不要化眼妆，也不该戴隐形眼镜。同时还要避免捏挤睑腺炎。这只会导致细菌扩散。也有感染眼部周围组织的可能。

是的，这些病症可以在家治疗，但不要拖延就诊时间，尤其是如果觉得症状持续不变或恶化，或是觉得视力已经受到影响时更是如此。

此外，还有一些其他眼睛的疾病是绝对不能尝试自己治疗的，如视力重影，视物模糊，眼部疼痛及其他严重的眼部损伤。如果出现上述任何一种情况，刻不容缓——请立即就医。

就像其他疾病或身体情况一样，越早寻求治疗，就越能得到更好的疗效，越早得到好的治疗结果。

第四章 预防胜于治疗

人们往往会说：预防胜于治疗。如果你能避免视力模糊，那就尽力保持。本书中有些有用的建议，可以帮助你改善视力，并进一步恢复视力。通过以下步骤保护眼健康。

远离电脑，保持眼健康

不要长时间盯着电脑屏幕。这样做会导致视物模糊、眼疲劳、眼干和头痛。你可能还会感到背部、颈部和肩膀疼痛，以及在远眺时难以聚焦。如果你的工作要求你长时间盯着电脑看，那就考虑偶尔休息一下。每工作1-2小时休息5分钟已经足够让你的眼睛得以恢复。在这段休息期间，一定要把目光从屏幕上移开。

佩戴护目镜

眼部外伤也是造成视力障碍或失明的主要原因。每年有超过100万人（其中近80万人是男性）受到眼部伤害的困扰。不幸的是，如果他们戴上了护目镜，90%的伤害是可以避

免的。如果你的工作涉及危险物质或浮尘类物质，那么一定要在工作时全程佩戴护目镜或安全眼镜。某些运动，如冰球、壁球和长曲棍球也会引起眼部受伤。运动时要戴头盔，戴防护罩，戴安全护目镜，保护好眼睛。

充分保护眼睛避免紫外线伤害

戴高品质抗紫外线太阳镜很重要，这能保障你的眼健康。除了改善视力，你也可以戴上太阳镜让自己看起来更好看、更时尚。

补水

充分饮水能让你保持水分。如果你注意到你的眼睛变得过于干燥、模糊和疲劳，那就要考虑增加水分的摄入量。除了预防眼睛问题，充足的水也可以改善整个机体的健康。

服用维生素和营养物质来改善视力

确保你的身体能摄取充足的维生素和营养物质，这对你的视力而言必不可少。例如维生素A和C、玉米黄素、叶黄素和β胡萝卜素。欧米伽-3脂肪酸还能防止因年龄因素引起的视力衰退，并能维持视网膜健康。

像牛磺酸这类的氨基酸也很有益，它们可以防止自由基对眼睛造成过度损伤。氨基酸还能增强眼部组织健康。摄入足够的维生素，你将长久拥有一双健康的眼睛。

结论

再次感谢您下载本书!

我希望这本书能够帮助你理解各种各样的眼睛问题并指导如何应对。

下一步是应用那些你已经学会的技巧，这样你的视力就能得到改善。你已经明白，拥有良好的视力是多么重要；如果你的视力已经受到各类因素的影响，你现在要做的就是改善它们，让视力变得更好。

最后，如果喜欢本书，请花时间分享你的看法，并在亚马逊上发表评论。非常感谢！

谢谢你，好运常伴！

Table of Contents

[目录](#)

[甩掉眼镜：如何自然改善视力](#)

[介绍](#)

[第一章 如何通过锻炼改善和治疗视力问题](#)

[第二章 健目食物：了解每日膳食中包含哪些改善视力的食物](#)

[第三章 眼部问题的家庭疗法](#)

[眼部过敏](#)

[黑眼圈](#)

[急性结膜炎（结膜炎）](#)

[睑腺炎（麦粒肿）](#)

[第四章 预防胜于治疗](#)

[远离电脑，保持眼健康](#)

[佩戴护目镜](#)

[充分保护眼睛避免紫外线伤害](#)

[补水](#)

[服用维生素和营养物质来改善视力](#)

[结论](#)